Noticias de otoño 2021

FAN4FAMILIAS NOTICIA

Un Recurso para Niños + Familias

FAN4Noticia | FAN del Mes | Recetas | Q + A
Estimada Sra. FAN4Kids | Eventos + Cositas

FAN 4 NOTICIA

Alimentando nuestros cerebros para la escuela

La escuela está de vuelta en sesión y parece que hemos vuelto a un año semi-normal. Nuestros alumnos tienen sus mochilas, lápices, bolígrafos y cuadernos para tener un año exitoso. Pero, ¿sabías que una dieta compuesta por frutas y verduras también puede ayudarles a tener un gran año escolar? Se ha demostrado que una buena nutrición tiene un efecto positivo en los estudios académicos de los niños. Cuando un niño come una dieta saludable, puede mantenerse concentrado y tener energía durante todo el día escolar. Esta combinación es la clave para un año escolar saludable y exitoso. ¿Cómo nos aseguramos de que nuestros estudiantes consuman los tipos de alimentos adecuados para alimentar su cerebro? Aquí hay algunos ejemplos de alimentos que estimulan el cerebro para los estudiantes. Como se mencionó, las frutas y verduras son muy importantes no solo para que nuestro cuerpo esté sano, sino también para nuestra salud mental. Estos 2 son los obvios cuando se trata de una alimentación saludable. Queremos que nuestros estudiantes coman el arcoíris, es decir, frutas y verduras de todos los colores. Los diferentes colores de frutas y verduras son ricos en vitaminas y minerales. Las verduras de hoja verde como la espinaca, la col rizada y el repollo son especialmente buenas para el cerebro. Los cereales integrales son otro gran alimento para el cerebro. Los cereales integrales como la avena, el pan integral y los cheerios dan energía a nuestro cuerpo, incluido nuestro cerebro. La alimentación saludable no solo alimenta nuestro cerebro para el aprendizaje, sino que también es excelente para nuestro bienestar mental. Los niños que comen más frutas y verduras tienen más probabilidades de tener una mejor sensación de bienestar en comparación con los que no lo hacen. Muchos nutrientes son esenciales para el desarrollo del cerebro de los niños. Cuando nuestros niños comen una dieta saludable, ¡se asegura de que el cerebro de un niño funcione de manera óptima!

FAN del Mes

Ms. Macil, P.S. 69 Bronx

"Estamos muy contentos de anunciar a nuestra maestra de cuarto-grado de P.S. 69 en el Bronx, Nueva York; Sra. Macil, como nuestra FAN del Mes. La Sra. Macil es una maestra fenomenal que está completamente dedicada a la misión de FAN4Kids. Su fuerte conexión con sus estudiantes es evidente en la forma en que atiende a cada una de las necesidades de sus estudiantes y les muestra cariño. Durante nuestras lecciones de FAN4Kids, la Sra. Macil siempre ayuda a nuestra instructora de FAN4Kids notificándole de las diferentes necesidades de aprendizaje que sus estudiantes requieren, especialmente sus estudiantes que exhiben desafíos de aprendizaje y sociales. La Sra. Macil sabe que todos los estudiantes tienen el potencial de alcanzar la grandeza si se les muestra un poco de paciencia, orientación y amor. Cuando se le preguntó cuál es su filosofía de enseñanza, respondió con confianza: "trabaja duro, juega duro". Durante nuestras lecciones de acondicionamiento físico de FAN4Kids, ella nunca se avergüenza, ya que siempre se la puede ver haciendo las actividades de acondicionamiento físico junto con nuestros FitKids.

La Sra. Macil fue elegida para ser nuestra FAN del Mes porque es un maravilloso modelo a seguir para todos los maestros y estudiantes de las aulas. Además, nuestro instructor de FAN4Kids siempre puede contar con la Sra. Macil para ayudar a evaluar las necesidades de los estudiantes y al mismo tiempo animarlos a divertirse. Y todos sabemos que la regla más importante de FAN4Kids.... es divertirse!"

FAMILIA MENÚ

DELICIOSO ECONÓMICO

SALUDABLE + RÁPIDO

Sopa de arroz salvaje de pavo de lexiscleankitchen.com

Ingredientes

1 cucharada de mantequilla | 1 cebolla grande | 3 zanahorias en rodajas | 3 tallos de apio, cortados en cubitos | 1 taza de champiñones baby bella, cortados en cubitos | 2 dientes de ajo picados | 1 cucharadita de sal | 1 cucharadita de pimienta | 1 cucharadita de tomillo seco | 1 cucharadita de perejil seco | 5 tazas de caldo de pavo o pollo | 1 cucharadita de salsa de pescado | 1 taza de arroz salvaje
2- 3 tazas de pavo cocido desmenuzado (¿sobras de acción de gracias?)

Instrucciones

-Prepare todas las verduras (rebanadas o dados).
-A fuego medio, derrita la mantequilla en un horno holandés grande o en una olla.
-Una vez caliente, agregue las cebollas, las zanahorias, el apio y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que comiencen a ablandarse unos 5 minutos.
-Agregue los champiñones y el ajo y cocine por otros 5 minutos.
-Agregue tomillo, perejil y 4 tazas de caldo de pavo, salsa de pescado y arroz.
-Lleve la sopa a fuego lento y cubra. Deje hervir a fuego lento durante 30 minutos.
-Agregue el pavo y cocine a fuego lento, sin tapar, durante otros 30-50 minutos, hasta que el arroz esté cocido.
-Pruebe y ajuste el condimento a su gusto y agregue más caldo si es necesario.
-¡Disfrutar!

Rincón de preguntas de FAN4Kids

Q + A

¿Qué grupo de alimentos es el grupo más grande en MiPlato?
a. Frutas c. Verduras
b. Granos d. Lácteos

¿Cuáles son algunas formas de hacer actividad física?
a. Jugando Roblox c. Viendo Tik Toks
b. Tener una fiesta de baile d. Leyendo un libro

¿Cuál de estos es un vegetal?
a. Zanahorias c. Aguacate
b. Piñas d. Sandía

¿Cuál de estos NO es el motivo por el que deberíamos estar físicamente activos?
a. Para combatir los gérmenes y la enfermedad
b. Para desarrollar huesos y músculos fuertes
c. Para mejorar nuestro estado de ánimo
d. Para comer mas comida

Tengo una pregunta, pregúntanos:
info@fan4kids.org

Respuestas

C. Vegetales: el grupo de vegetales es el grupo más grande en Miplato, lo que significa que debemos comer muchos.
B. Tener una fiesta de baile: ¿Sabías que el baile cuenta como ejercicio? Cuando bailas estás moviendo tu cuerpo y tu frecuencia cardíaca está aumentando. Te estás divirtiendo mucho bailando y estás sudando, ¡pon tu canción favorita y empieza a bailar!
A. Zanahorias: Las zanahorias son un vegetal muy popular que todos adoran. También era la única opción que no tenía semillas. Si un alimento tiene semillas, es una fruta y no una verdura. ¿Sabías que las zanahorias son excelentes para la vista?
D. Comer más alimentos: Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para nuestro cuerpo, pero comer más alimentos no es uno de ellos. Cuando hacemos ejercicio, nos ayuda a desarrollar huesos y músculos fuertes. También nos ayuda a combatir los gérmenes para no enfermarnos, lo cual es especialmente importante ahora y mejora nuestro estado de ánimo, ¡Nadie está triste después de un entrenamiento!

Quién es FAN4Kids?

Robert L. Oliver Jr. - Fundador + CEO
Karen Schocklin - Programa Director
Erin Johnson - Development Director
Saraswathi Cuffey - Programa Coordinador + Instructor Principal
Alice Luo - F4K Instructor
Madeline Peguero - F4K Instructor
Natalie Tee - F4K Instructor
Alexa Wilson - F4K Instructor

Sus preguntas de bienestar más apremiantes respondidas!

ESTIMADA SRA. FAN4KIDS

Estimada Sra. FAN4Kids,

Soy madre de un alumno de primer grado muy quisquilloso. Le encanta comer frutas, pero las verduras son un absoluto no. Hay tantos beneficios para la salud que puede obtener de las verduras y me preocupa que no esté obteniendo suficientes nutrientes y vitaminas que su pequeño cuerpo necesita. Siento que lo he intentado todo para que coma verduras, pero siempre termina con nosotros en una parada en la mesa donde se niega a comerlas. ¿Cómo podemos terminar con este estancamiento todas las noches?

De,
Di sí a las Verduras

Estimada Diga sí a las Verduras,

Definitivamente no eres el único padre que lucha para que su hijo coma verduras. Y tienes razón, las verduras aportan a nuestro organismo tantas vitaminas. Deberíamos consumir de 4 a 5 porciones de verduras todos los días. Aquí hay algunas formas de hacer que su hijo coma más verduras.

- Sea sigiloso - ¡Sea astuto con sus verduras! Esconda las verduras en diferentes alimentos que le gusten a su hijo. Si a su hijo le encantan los batidos, agregue un puñado de col rizada o espinacas al batido. Una de las mejores cosas de agregar a los batidos es que no cambia el sabor en absoluto. Su hijo no notará la diferencia. También puede picar verduras muy pequeñas y agregarlas a las salsas para espaguetis o mezclar un poco de calabaza y agregarlas a los macarrones con queso.
- Involucre a los niños: involucre a su hijo en la preparación de la verdura que se servirá en la cena. Con su participación en el proceso, es posible que estén más abiertos a probar la verdura. Lleve a su hijo a la tienda y pídale que elija verduras que esté dispuesto a probar en la cena. Muéstreles todos los diferentes tipos de verduras y los colores en que vienen. Pídales que comparen los diferentes calabacines y pregúnteles cuál creen que sabrá mejor. Durante la cena, cuando prueben el calabacín, hágales preguntas al respecto y si tuvieron razón al elegir ese calabacín.
- Sea un ejemplo: los padres' son los modelos a seguir de sus hijos. Si está en la mesa para cenar tratando de que su hijo coma sus verduras, pero no tiene ninguna en su plato, su hijo se inclinará más a no hacerlo. Asegúrese de tener la misma verdura en su plato y pídale a su hijo que lo observe comer y que también la disfrute.
- Sumérjalo: a los niños les encanta sumergir sus alimentos en las cosas. Hay tantas opciones de salsas que le encantarán a su hijo. Pruebe hummus, mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces, salsa, aderezos para ensaladas o guacamole; las opciones son infinitas. Agregar la salsa hace que comer verduras sea un poco más divertido.

Atentamente, Sra., FAN4Kids

- **Vea la clase de Segundo Grado de la Sra. Cuffey en P.S. 157, Bronx, jugando con la luz roja y la luz verde después de terminar una lección de nutrición y alimentación saludable.**
- **Los estudiantes de P.S. 134 Bronx, NY calientan sus cuerpos antes de comenzar su primera lección divertida de acondicionamiento físico dirigida por la instructora de F4K, la Sra. Madeline.**
- **¡Las Fiestas Virtuales de Baile FAN4Family "Club F4K" están de vuelta por demanda popular! ¡Esté atento a las fechas ya que organizaremos una fiesta de baile temática divertida y emocionante dirigida por nuestro increíble DJ Keith cada mes! No importa dónde estés, ponte los zapatos de baile y únete a nuestra próxima Fiesta de Baile FAN4Family el 17 de Diciembre a la 1 p.m. ¡Todos son bienvenidos!**

Zoom Link - https://us02web.zoom.us/j/82461516800
Meeting ID 824 6151 6800

EVENTOS + COSITAS

Un agradecimiento especial a nuestros socios y escuelas:

Allen Foundation | Bai Water | Brooklyn Community Collaborative | CHALK NYP | Tisch Center Food Hub | Dircks Foundation | Empire BCBS | Eurofins Scientific | Good Coin Foundation | Kind Company | Maimonides Medical Center | Montefiore | New York Life | Novartis | NYC City Council | NYC Dept of Health | Stop and Shop | Target | Youth Inc | Walgreens | NYC Public Schools | Newark Public Schools

P.S. 69, 157, 54, 382, 77, 161, 93, 35, 150, 273, 298, 368, C.S. 134, TALES, Peshine Ave., Salome Urena

FAN4Kids
FITNESS AND NUTRITION FOR KIDS

FAN4Kids se enorgullece de inspirar, educar y empoderar a los niños y las familias con las que trabajamos. Orgullosamente sirviendo hasta 3,000 niños por semana con la ayuda de nuestros increíbles socios y donantes

Preguntas: karens@fan4kids.org

Donar

www.fan4kids.org
538 Clinton Avenue | Brooklyn, NY 11238